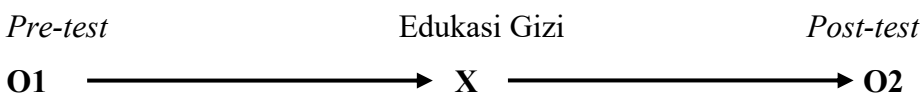


BAB III

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini kuantitatif, mengukur pengetahuan dan pola serta menguji pengaruh variabel bebas dengan variabel terikat. Desain penelitian adalah kuasi-eksperimen dengan jenis rancangan *one-group pretest-t*. Desain penelitian digambarkan seperti dibawah ini:



keterangan:

- O1** : *Pre-test*, yaitu pengukuran pengetahuan dan pola makan sebelum edukasi gizi dengan video TikTok isi piringku
- X** : Edukasi gizi dengan video TikTok, yaitu menonton dan mempraktekkan video TikTok isi piringku
- O2** : *Post-test*, yaitu pengukuran pengetahuan dan pola makan sesudah edukasi gizi dengan video TikTok isi piringku

B. Lokasi dan waktu penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam berlokasi di jl. Pantai Labu Sekit, Bakti, Kec. Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatra Utara.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini, khusus nya pengumpulan data dilakukan pada tanggal 28 agustus sampai 11 september 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah remaja kelas VIII dan IX di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam. Berdasarkan hasil pendataan pada tanggal 24 April 2025 didapat jumlah populasi sebanyak 287 siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi. Besar sampel ditentukan dengan rumus Slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N \times e^2}$$

$$n = \frac{287}{1 + 287 \times (0,1)^2}$$

$$n = \frac{287}{1 + 287 \times 0,01}$$

$$n = \frac{287}{1 + 2,87}$$

$$n = \frac{287}{3,87}$$

$$n = 74,1$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel/jumlah responden

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan yang di toleransi (*margin of error*)

Jumlah sampel minimal dalam penelitian ini adalah 75 orang. Selama pelaksanaan nya tidak ada sampel yang mengundurkan diri.

Cara pengambilan Sampel menggunakan rumus sebagai berikut:

$$ni \frac{Ni}{N} \times n$$

Berdasarkan rumus perhitungan, jumlah sampel yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3. Jumlah Sampel

No	Tingkatan	Jumlah siswa per kelas	Jumlah Sampel perkelas
1.	Kelas VIII	158	$158 / 287 \times 75 = 41$
2.	Kelas IX	129	$129 / 287 \times 75 = 34$
Total		287	75

Pemilihan sampel dari setiap kelas dilakukan secara acak sederhana (*random sampling*) melalui cara sebagai berikut:

1. Menyusun daftar nama siswa kelas VIII dan IX secara urut berdasarkan daftar absensi pertingkat
2. Menentukan sampel dengan cara acak sederhana (*random sampling*) dengan web “*research randomizer*” maka di didapatkan sebagai berikut:
 - a. Kelas VIII dengan urutan absensi sebagai berikut: 150, 16, 48, 26, 53, 115, 82, 138, 125, 114, 130, 41, 30, 158, 96, 2, 33, 64, 95, 51, 10, 117, 46, 72, 105, 102,

49, 97, 42, 133, 13, 147, 144, 28, 156, 56, 18, 27, 96, 61, 25.

- b. Kelas IX dengan urutan absensi sebagai berikut: 78, 42, 128, 48, 92, 13, 82, 64, 45, 74, 84, 75, 23, 104, 40, 67, 91, 89, 129, 105, 26, 22, 107, 90, 101, 117, 21, 86, 60, 121, 77, 116, 12, 113.

Daftar nama sampel terpilih disajikan pada lampiran.

D. Prosedur penelitian

Tahapan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menyiapkan materi video TikTok isi piringku
2. Pembuatan video TikTok dan di masukkan ke TikTok.
3. Menyiapkan kuesioner dan form semi FFQ untuk *pre-test* dan *post-test*
4. Pengurusan izin penelitian kepihak SMP Negeri 4 Lubuk Pakam serta penentuan dan pemilihan sampel
5. Minggu pertama peneliti melakukan sebagai berikut:
 - a. Melakukan pre-test dengan memandu siswa mengisi kuesioner pengetahuan. Setelah itu peneliti mewawancarai siswa untuk memperoleh data pola makan menggunakan formulir semi-FFQ.
 - b. peneliti membentuk grup WhatsApp, kemudian peneliti mengirimkan video TikTok untuk dipelajari oleh siswa
6. Minggu kedua peneliti melakukan sebagai berikut:
 - a. Peneliti kembali datang ke sekolah dan meminta bantuan guru untuk mengumpulkan siswa dalam satu ruang kelas.
 - b. Peneliti dan siswa-siswi menonton video TikTok, kemudian mempraktikkan gerakan yang ditampilkan, lalu direkam saat melakukan gerakan tersebut.
 - c. Setelah sesi perekaman, peneliti membagikan tautan video ke grup WhatsApp dan memastikan siswa edukasi gizi video dengan meminta mereka memberikan like dan komentar.
 - d. Dua hari sebelum pemberian materi kedua, peneliti kembali mengirimkan video TikTok melalui grup WhatsApp agar mengingat gerakan nya kembali.
7. Minggu ketiga peneliti melakukan sebagai berikut:
 - a. Peneliti kembali datang ke sekolah dan meminta bantuan guru untuk mengumpulkan siswa dalam satu ruang kelas.
 - b. Peneliti dan siswa-siswi menonton video TikTok, kemudian mempraktikkan

gerakan dan merekam nya.

- c. 2 hari setelah nya peneliti melakukan post-test. Peneliti membimbing siswa mengisi kuesioner pengetahuan dan mewawancarai pola makan menggunakan formulir semi-FFQ. Pelaksanaan wawancara pola makan pada post-test juga dibantu oleh 1 enumerator.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data skunder:

a. Data primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti yang terdiri dari:

- 1) Data identitas sampel meliputi nama, umur, jenis kelamin serta nomor *WhatsApp*.
- 2) Data pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi video TikTok
- 3) Data pola makan sebelum dan sesudah edukasi gizi video TikTok.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan berdasarkan penelusuran yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam yang berlokasi di jl. Pantai Labu Sekit, Bakti, Kec. Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatra Utara.

2. Instrumen pengumpulan data

a. Data identitas sampel

Data ini diisi oleh sampel menggunakan kuesioner yang berisi informasi seperti nama, umur, kelas, jenis kelamin, serta nomor *WhatsApp*.

b. Data pengetahuan

Data pengetahuan diisi sendiri oleh sampel menggunakan kuesioner. Kuesioner diberikan dua kali yaitu, sebelum(pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi gizi video TikTok isi piringku.

c. Data pola makan

Data pola makan dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan alat bantu formulir semi FFQ. Pengumpulan data ini dilakukan oleh peneliti dibantu

dengan 1 enumerator. Dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi gizi video TikTok isi piringku.

F. Pengolahan Dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi dengan bantuan aplikasi SPSS. Pengolahan data primer dilakukan sebagai berikut:

a. Data identitas sampel

Pengolahan data untuk identitas sampel diolah dengan menyajikan dalam bentuk distribusi frekuensi untuk umur, jenis kelamin, dan kelas.

b. Data pengetahuan

Pengolahan data pengetahuan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Memberikan skor 1 terhadap jawaban yang benar dan skor 0 bagi jawaban yang salah masing-masing sampel
- 2) Menjumlahkan skor hasil masing-masing sampel. Skor maksimum 15 dan skor minimum 0
- 3) Menentukan persen skor yang diperoleh dengan rumus berikut:

$$\text{persentase skor} = \frac{\text{Total skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

- 4) Menentukan kategori pengetahuan masing-masing sampel dengan kategori berikut (Notoatmodjo, no date):
 - **Kurang** apabila persentase skor 0- 55% (skor 0–8)
 - **Cukup** apabila persentase skor 56%–75% (skor 9–11),
 - **Baik** apabila persentase skor 76%-100% (skor 12–15).
- 5) menentukan distribusi frekuensi pengetahuan menurut kategori nya

c. Data pola makan

Pengolahan data pola makan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Menghitung skor pola makan pada masing masing sampel sesuai yang dikonsumsi kemudian, menghitung total skor.
- 2) Menghitung rata-rata skor pola makan dari seluruh sampel
- 3) Menentukan kategori pola makan masing-masing sampel dengan ketentuan sebagai berikut:

- **Beragam**, jika skor $\geq$ rerata (diberi skor 2)
- **Tidak beragam**, jika skor $\leq$ rerata (diberi skor 1)

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan dalam bentuk frekuensi setiap variabel yang diteliti. Disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi baik sebelum maupun sesudah edukasi gizi video TikTok Isi Piringku.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi video TikTok isi piringku terhadap pengetahuan dan pola makan. Sebelum uji dilakukan terlebih dahulu penentuan data apakah berdistribusi normal atau tidak. Jika data berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji t-test dan Jika data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji wilcoxon.

Untuk menyimpulkan apakah ada pengaruh edukasi gizi video TikTok isi piringku terhadap pengetahuan dan pola makan, ditentukan dengan membandingkan nilai sig p value, jika nilai p value $< 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh sebaliknya jika nilai p value $> 0,05$ maka H_0 diterima disimpulkan tidak ada pengaruh.

G. Diagram Alur Prosedur Edukasi gizi